

Reacția Luptă sau Fugi

Atunci când te confrunți cu un eveniment care îți pune viața în pericol, este deseori logic să fugi sau, dacă nu este posibil, să lupti. Reacția de luptă sau fugă este un mecanism automat de supraviețuire care pregătește organismul să ia aceste măsuri. Toate senzațiile prezente în corp apar din motive întemeiate - pentru a-ți pregăti organismul să fugă sau să lupte - dar pot fi experimentate ca ceva neplăcut atunci când nu știi de ce se întâmplă acest lucru.

Cursa gândurilor

Gândirea mereu mai rapidă ne ajută să evaluăm pericolul și să luăm decizii rapide. Poate fi foarte dificil să te concentrezi pe altceva în afară de pericol (sau căi de scăpa) atunci când reacția de luptă sau fugă este activă.

Modificări ale vederii

Vederea se poate îmbunătăți, astfel încât să se acorde mai multă atenție pericolului. S-ar putea să observi apariția fenomenului de "vedere prin tunel" sau că vederea devine "mai clară".

Uscăciunea gurii

Gura face parte din sistemul digestiv. Digestia se oprește în situații periculoase, deoarece energia este deviată spre mușchi.

Inima bate mai repede

O bataie mai rapidă a inimii alimentează mușchii cu mai mult sânge și sporește capacitatea de a lupta sau de a fugi.

Greață și senzația de "fluturi" în stomac

Sângele este redirectionat departe de sistemul digestiv, iar acest lucru poate duce la senzația de greață sau de "fluturi".

Măinile devin reci

Vasele sanguine din mâini se contractă pentru a pompa sângele către principalele grupuri de mușchi.

Mușchi încordați

Mușchii din tot corpul sunt încordați pentru a te pregăti să fugi sau să lupti. De asemenea, mușchii se pot agita sau tremura, mai ales dacă stai liniștit, ca o modalitate de a rămâne "pregătit pentru acțiune".

Dacă nu te miști (de exemplu, fugi sau lupti) pentru a folosi oxigenul suplimentar, atunci poți începe să te simți amețit sau slăbit.

Amețeală sau slăbiciune

Respirația devine mai rapidă și scurtă

Respirația mai rapidă preia mai mult oxigen pentru a alimenta mușchii. Acest lucru face organismul mai capabil să lupte sau să fugă.

Glandele suprarenale eliberează adrenalină

Adrenalina trimite rapid semnale spre alt părți ale corpului, pentru a fi gata să răspundă la pericol.

Nevoia urgentă de a urina

Mușchii din vezica urinară se relaxează uneori ca răspuns la stresul extrem.

Palmele devin transpirate

Când este în pericol, corpul transpiră pentru a se răci. O mașinărie rece este o mașinărie eficientă, astfel încât transpirația face ca organismul să supraviețuiască unui eveniment periculos.